

SUBARIAN STYLE

第65号

発行日平成23年8月20日

SUBARIANとは

発行元: 〒999-3124 上山市金生1丁目15-10

メディカルフィットネス昂で運動療法を通じて、健康でいきいきとした生活を送られているメンバー様

医療法人社団
健成会

MEDICAL
FITNESS

(医)健成会HPアドレス <http://kenseikai-nitta.jp/>

“^{つか}疲れ”をとるには…湯船に“浸かれ”

ただし、
40度未満!!

暑い日が続いていますが、皆さんはお風呂に入る時、湯船には浸からず、シャワーだけで済ませてはいませんか?シャワーでサッと汗を流すのもいいですが…シャワーだけでは汚れは取れても疲れは取れません!!湯船に入ると身体に良い事がたくさんあります!さあ!!お風呂の“三大効果”で身体をリフレッシュ!!



●温熱効果…

『温まって疲れがとれる』

皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が良くなります。それにより、体内の老廃物や疲労物質の除去、コリがほぐれ疲労回復へとつなげます。

●水圧効果…

『全身の血行が良くなる』

先月号のプールの効果でも水圧の説明をしましたが、お風呂でも水圧を受けます。足に溜まった血液が押し出され、血液の循環を促進します。

●浮力効果…

『気分がリラックスする』

お風呂に浸かると、体重は約9分の1になります。普段体重を支えている筋肉や関節はその役割から開放され、緊張からくる脳への刺激が減少します。見えない身体の負担を軽減することにより、心も開放されてゆくののです。

つまり…温熱効果で流れが良くなった血液は、ポンプの役割をする水圧効果によって全身へと駆け巡り、浮力効果で緊張から解放された全身をリラックスさせてくれるのです!!



さらに!!最近女性の間でブームとなっている『炭酸』…実はこの『炭酸』がお風呂で大活躍なんです!!

炭酸に含まれる炭酸ガスは温浴効果を高めて血行促進・疲労回復・冷え性・肩こりに効果があります!!ぬるめのお湯でも効果が得られますので、夏の暑い日にはぬるめの炭酸風呂がオススメです♪

と言っても…家庭で炭酸入浴をするのは、いろいろな装置を準備したりと困難…。そこでオススメするのが【炭酸ガス入りの入浴剤】!!!!炭酸の濃度は低くなっていますが、手軽に炭酸風呂に入ることができるので、ぜひお試しあれ♪



是非!是非!是非!是非!... O₂カプセル

酸素カプセルの利用者にお話を聞いてみました★



さん

週に2回酸素カプセルを利用しています。酸素カプセルに入るようになってから、自分でもビックリする程、体の調子が良いんです♪今までは夜も眠れず…1時間毎に目を覚ましていたんですが、最近はぐっすり眠れるようになりました!!



Yさん

疲れた日に酸素カプセルに入ると、次の日すっかり疲れがとれているんですよ♪最初は、“酸素カプセルなんて…”という気持ちもあったのですが、今では愛用させていただいています!!料金も他のと比べるとグッと安いので、嬉しいですね♪



Sさん

初めて入った時は、イマイチ効果がわからなかったのですが…週1回程度続けていたところ、あきらかに汗の量が変わりました!!疲労回復はもちろん、ダイエットにも良いと聞いたので、これからも酸素カプセルを続けて運動を頑張りたいと思います!!

キャンペーンが9月30日(金)で終了となります!!
お得な回数券のお買い求めはお早めどうぞ♪

是非!是非!是非!是非!...お試しあれ♪

骨粗鬆症の…気になる話♪



ご存知の通り、骨粗鬆症とは、骨がもろくなる病気です。気がつかないうちに進行し、骨折がきっかけで診断されることも少なくありません。骨粗鬆症が進行すると、身長が低くなる、背中・腰の痛みが出るといった症状が出てきます。

《危険因子》

- ・閉経 ・加齢 ・糖尿病 ・やせ ・偏食 ・アルコール
- ・日光照射不足 ・タバコ ・運動不足



《主な治療・及び予防》

- ・栄養療法…1日800mgのカルシウム摂取
- ・運動療法…腹・背筋の筋力強化訓練、ウォーキング、水中運動
- ・日光照射…1日に必要な紫外線量は、顔以外の体の40%が15分程度、
昼間の直射日光にあたること。真夏では2分で十分!!



※薬物療法の場合は、カルシウム製剤、活性型ビタミンD3 等を用います。

骨を強くするためにも、日頃から適度な運動が必要となります。運動で骨に刺激を入れ骨密度を増やしていく事が大事です!!またお日様の光も骨には欠かせない材料となりますので、外で活動するのもいいですね(花壇をいじったり♪縁側でお茶を飲んだり♪)ただし、膝や腰に負担をかける場合があるので、長時間の活動は控えるようにしてください!!

【ナース☆H】

《日々の努力》

このコーナーは会員様の日頃の頑張りをご紹介するコーナーです!!
 今回ご紹介するのは、生活習慣病Aコース Yさん 男性の方です

	入会時 2005.12	2006.6	2007.8	2009.3	2011.7
総コレステロール	245mg/dl	217mg/dl	226mg/dl	211mg/dl	218mg/dl
中性脂肪	148mg/dl	135mg/dl	296mg/dl	288mg/dl	128mg/dl
体脂肪率	19.3%	17.7%	20.2%	18.2%	12.2%
筋肉量	57.7kg	58.2kg	58.7kg	57.7kg	60.0kg

Yさんからコメントをいただきました♪

元々、小さい頃から運動は好きだったのですが、社会人になってからは運動する機会が減っていました。昂に入会したのは院長先生に勧められたのがきっかけでした。院長先生には10年前からお世話になっています。私が骨盤を骨折した際に手術してくれたのが院長先生でした。新田クリニックが開院してからもリハビリに通い、今では本当に出会えて良かったと思っています。昂に入会した頃は、筋トレの時の呼吸法に慣れてなくて、難しかったのですが、今では呼吸を意識しながら楽しく運動ができています。食事の方も、先生からアドバイスをいただき、野菜中心で油物は食べないように気をつけています。昂に通い始めたおかげで10年前よりも今の方がパワフルになりました!!階段は2段とばしで上ります!!長時間しゃがんでいても苦になりません。まさに『人生は貯筋』!!これから先も筋肉が落ちないように運動を続けていきたいと思っております!!(目標は清原!!)



いつもパワフルに運動されてるYさん!!これから先、5年後も10年後も…パワフルなYさんでいられるように私たちスタッフもサポートしていきたいと思っております♪

夏～秋は…ハチにご注意!!




この季節、大量発生するのがスズメバチ。例年、ハチに刺されて亡くなる方は30人程出ています。8月～9月が巣の拡張期で、巣に近づくとハチは巣を守るため外敵に攻撃を加えてきます。特にスズメバチは攻撃的で毒性が強いため注意が必要です!!

◎ハチ対策…ハチは軒下・垣根・枯れ木の株などに巣を作りやすいと言われています。

- ・白い帽子、衣服を着る⇒ ハチは黒い衣服、黒髪に寄ってきます。野山を歩く時は、白い帽子・衣服を着用しましょう。
- ・身を低くする⇒ ハチの眼は地表近くの低い位置は見えないので姿勢を低くすればハチの視界から逃げられる可能性は高くなります。
- ・整髪料、香水を付けない⇒ ジュースなどの甘い臭いはもちろん、整髪料や香水などの臭いにも寄ってきます。

◎刺されてしまったら…すぐに応急処置を行い、医療機関へ!!

- ・すぐに毒をしぼり出す ⇒ 口で吸い出さず、指でつまってしぼり出しましょう。
- ・傷口を流水でよく洗い流す ⇒ 毒を薄める効果と傷口を冷やし、腫れや痛みを和らげる効果が期待できます。
- ・抗ヒスタミン軟膏を塗る ⇒ 注意!!アンモニアは全く効果はありません!!!!

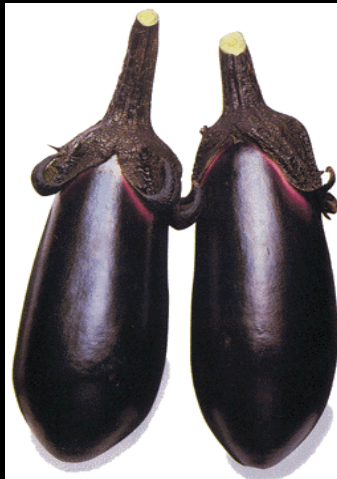
何に刺されたか分からない場合でも、少しでも変わった症状がみられたら、できるだけ速やかに医療機関を受診してください。アナフィラキシー(アレルギー反応)を起こし、嘔吐・寒気・じんましん、場合によっては呼吸困難や意識障害などのショック症状が現れます。

夏～秋まで食卓を飾る

『ナス』

茄子は体に良いナツスう～♪

ナスの成分は栄養価やカロリーの点からみれば、他の野菜と比べて特に多いほうではありません。ナスの栄養的な主成分は、糖質と94パーセントを占める水分です。ナスは又力漬けにすると、ビタミンB1やカリウムが2倍にもなり、美味しさや栄養分が高くなります。栄養的に特別なものは含んでいませんが、生体調節機能が優れています。皮の紫黒色の色素、アントシアニンと呼ばれるものや果実の中に含まれている抗酸化物質のポリフェノールを多く含んでいます。このポリフェノールとは赤ワイン等に多く含まれていて、最近では動脈硬化を防ぐ作用もあると注目されている成分です。



夏に最適!!食欲をそそる一品。

冷製ナス焼き

ちょっと一手間👉冷たい茄子が美味しい♪

材料(2～3人分)



ナス・・・2、3本

まいたけ・・・適量

めんつゆ・・・お好みで



～作り方～

- ①茄子はヘタのところにごりりと切り込みを入れ、魚焼きグリル（強火）で焼く。
- ②ナスの皮をむく。（ヘタに切り込みが入っているので、簡単に皮がむけます）
※熱いですが、水にひたさないこと。
- ③まいたけを3等分にして、魚焼きグリル（強火）で、3分焼く。
- ④茄子とまいたけにめんつゆをかけ、荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やして完成。

《ダイエット対決》～途中経過(8/13現在)～

対決開始から2ヶ月が経過しました♪

K田トレーナー

川田トレーナー

77.0kg

体重

81.7kg

開始時からなんと・・・-3.4kg!!お腹周りも少し締まってきたような気がします♪
残りの期間は食生活の改善の他に筋トレの方にも力を入れていきたいとの事でした♪

開始時から-1.1kg!!やはりこの時期はお酒が美味しいのでしょうか?ダイエット対決もまもなく折り返し地点★ここから川田トレーナーの追い込みに期待しましょう♪

編集者後記

昴会員の皆様、残暑お見舞い申し上げます。まだまだ暑い日が続きますね～。しかし、皆さんはいつも元気に運動をされていて、夏バテ知らずだな♪と嬉しく思います!!さて、そんな暑い8月ももう少しで終わりです。そして、皆さんがこの新聞を手にとって読んでいる頃には、S木もまた1つ歳を重ねていることでしょう…。1年本当にあつという間ですね。。。今年で2●歳になりますが…気持ちはいつまでも20歳で(笑)いきたいと思ひます♪ (S木)